

## O'SMIRLAR HAYOTIDA PSIXOLOGNING O'RNI VA AHAMIYATI

**Mavlonova Yorqinoy Anorboy qizi**  
Samarqand viloyati Qo'shrabot tumani  
3-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi  
[bunyodi269@gmail.com](mailto:bunyodi269@gmail.com)  
+99893 574 01 98

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14862634>

**Annotatsiya:** ushbu maqola o'smirlar hayotida psixologning o'rni va ahamiyatini yoritib beradi. O'smirlik davri o'ziga xos psixologik qiyinchiliklar, o'zgarishlar va rivojlanish bosqichlari bilan ajralib turadi. Bu davrda o'smirlar o'zlarini anglash, shaxs sifatida shakllanish, tengdoshlari bilan munosabatlarni o'rnatish, kelajakdagi kasbni tanlash kabi muhim vazifalarni hal qilishlari kerak. Psixolog o'smirlarga bu qiyinchiliklarni yengishda, hissiy va ijtimoiy rivojlanishda, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda va ruhiy salomatlikni saqlashda yordam beradi. Maqolada psixologning o'smirlar bilan ishlashning turli shakllari, jumladan, individual va guruhli konsultatsiyalar, treninglar va seminarlar haqida so'z boradi. Shuningdek, o'smirlarning psixologik muammolarini oldini olish va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatishning ahamiyati ta'kidlanadi.

**Kalit so'zlar:** o'smir, psixolog, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, o'smirlik davri, hissiy rivojlanish, ijtimoiy rivojlanish, o'z-o'zini anglash, o'ziga ishonch, tengdoshlar bilan munosabatlar, kasb tanlash, konsultatsiya, trening, seminar, profilaktika.

O'smirlik davri – inson hayotidagi eng murakkab va o'zgarishlarga boy davrlardan biri. Bu davrda yoshlar jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan tez o'zgaradi, o'zligini anglash, mustaqillikka intilish, tengdoshlari bilan munosabatlarni o'rnatish, kelajakdagi kasbni tanlash kabi muhim vazifalarni hal qilishga harakat qiladi. Aynan shu murakkabliklar sababli, o'smirlar hayotida psixologning o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

### **Psixolog o'smirlarga quyidagi yo'nalishlarda yordam bera oladi:**

✚ **O'zini anglash va qabul qilish:** O'smirlik davrida o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish, o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini anglash, o'z qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Psixolog o'smirlarga o'zini anglash va qabul qilishda yordam beradi.

✚ **Hissiy intellektni rivojlantirish:** His-tuyg'ularni boshqarish, stress bilan kurashish, o'zini tuta bilish ko'nikmalarini rivojlantirish o'smirlar uchun juda muhim. Psixolog ularga bu ko'nikmalarni egallashda ko'maklashadi.

✚ **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** Tengdoshlari, ota-onalari va boshqa kattalar bilan samarali muloqot qilish, nizolarni hal qilish, jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirish o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlaydi. Psixolog bu borada ham o'smirlarga yordam beradi.

✚ **Kasb tanlashga yo'naltirish:** Kelajakdagi kasbni tanlash o'smirlar uchun mas'uliyatli qadamdir. Psixolog o'smirning qiziqishlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda unga kasb tanlashda yordam beradi.

✚ **Psixologik muammolarni bartaraf etish:** Depressiya, xavotir, obsessiv-kompulsiv buzuvchi kabi ruhiy kasalliklar o'smirlar orasida keng tarqalgan. Psixolog bu muammolarni aniqlash va davolashda yordam beradi.

✚ **Oilaviy nizolarni hal qilish:** O'smirlik davrida ota-onalar bilan munosabatlarda qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Psixolog oila a'zolariga o'zaro tushunish va murosaga kelishda ko'maklashadi.

✚ **Zo'ravonlik va travma bilan ishlash:** Afsuski, ba'zi o'smirlar zo'ravonlik yoki travmatik voqealarga duch kelishadi. Psixolog ularga bu qiyin vaziyatlardan chiqib ketishda va ruhiy jarohatlarni davolashda yordam beradi.

**Psixolog o'smirlar bilan quyidagi shakllarda ishlashi mumkin:**

❖ **Individual konsultatsiyalar:** O'smir bilan yakka-yakka suhbatlar orqali uning muammolarini aniqlash va yechimlarni topishga yordam berish.

❖ **Guruhli mashg'ulotlar:** O'smirlar guruhida muloqot qilish, o'zaro tajriba almashish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish.

❖ **Treninglar va seminarlar:** O'smirlarga foydali ma'lumotlar berish, ko'nikmalarini oshirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan treninglar va seminarlar tashkil etish.

Psixologning o'smirlar bilan ishlashi shaxslarning psixologik salomatligini himoya qilish va yaxshilashning muhim vositasidir. Ushbu jarayon davomida ko'rsatilgan yordam va yo'l-yo'riq o'smirlarga o'z shaxsiyatini rivojlantirishga, hissiy muvozanatga erishishga va moslashish jarayonini muvaffaqiyatli yakunlashga yordam beradi. Hozirgi vaqtda ko'pchilik insonlar psixologiyani bilishi va shu bilan birga ma'lum darajada psixologik bilimlardan va psixologik o'zgarishlardan xabardor bo'lishlari mumkin. Masalan, ijtimoiy muhitdagi har bir inson psixologik ma'lumotlarni har xil internetdan, gazeta va jurnallardan, psixologik kitoblardan olishi mumkin. Shu o'rinda psixologiya so'ziga ta'rif berib o'tsak, psixologiya so'zining lug'aviy ma'nosi grekcha "psyuxe"- jon, ruh; "logos"- fan degan ma'noni bildiradi. Psixologiya fan sifatida psixik faktlar, ularning qonuniyatlari va mexanizmlarini o'rganadi.

Shu jumladan: **o'smirlik davrining murakkabligi:** Bu davrda tezkor jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar ro'y beradi, bu esa o'smirlarda stress, tashvish va boshqa psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixolog bu qiyinchiliklarni yengishda professional yordam ko'rsata oladi.

\* **O'z-o'zini anglash va qabul qilish:** Psixolog o'smirlarga o'zlarini anglash, kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash, o'ziga ishonchni shakllantirishda yordam beradi.

\* **Hissiy intellektni rivojlantirish:** Psixolog o'smirlarga his-tuyg'ularini boshqarish, stress bilan kurashish va boshqa muhim ko'nikmalarni egallashga ko'maklashadi.

\* **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** Tengdoshlar, ota-onalar va boshqa kattalar bilan samarali muloqot qilish, nizolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishda psixologning roli katta.

\* **Kasb tanlash:** Psixolog o'smirlarga qiziqishlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda kasb tanlashda yordam beradi.

\* **Psixologik muammolarni oldini olish va davolash:** Psixolog depressiya, xavotir va boshqa ruhiy kasalliklarni erta aniqlash va davolashda muhim rol o'ynaydi.

\* **Stigma:** Ba'zi odamlar psixologga murojaat qilishni zaiflik belgisi deb bilishadi va bu o'smirlarning psixologik yordam olishga to'sqinlik qilishi mumkin.

\* **Moliyaviy imkoniyatlar:** Psixolog xizmatlari hamma uchun ham birdek qulay bo'lmasligi mumkin.

\* **Psixologning malakasi:** Psixologning malakasi va tajribasi uning samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin. Noto'g'ri tanlangan psixolog o'smirga yetarlicha yordam bera olmasligi mumkin.

\* **"O'tib ketadigan muammolar":** Ba'zi odamlar o'smirlik davridagi qiyinchiliklarni vaqtincha va o'z-o'zidan o'tib ketadigan muammolar deb hisoblashadi va psixologga murojaat qilishni zarur deb bilmaydilar.

Yuqoridagi fikrlarni inobatga olgan holda, o'smirlar psixologiyasiga e'tiborni kuchaytirish, psixologik yordam xizmatlarini yanada qulay va arzon narxlarda taqdim etish, jamiyatda psixologga murojaat qilishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, psixologlarning malakasini oshirish va ularning o'smirlar bilan ishlash bo'yicha maxsus tayyorgarlikdan o'tishlarini ta'minlash kerak. O'smirlarning o'zlari ham, ota-onalar ham, ta'lim muassasalari ham psixologik yordamning ahamiyatini tushunib, zarur bo'lganda mutaxassisga murojaat qilishlari maqsadga muvofiqdir.

**Xulosa** qilib aytganda, psixolog o'smirlarning sog'lom rivojlanishi, ruhiy salomatligini saqlash va hayotdagi qiyinchiliklarni yengishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar psixologga murojaat qilishdan tortinmasliklari va o'zlariga kerakli yordamni olishlari kerak.

O'smirlik davrining murakkabligi va o'ziga xos xususiyatlari inobatga olinsa, psixologning o'smirlar hayotidagi o'rni va ahamiyati beqiyos darajada katta. Psixolog o'smirlarga o'zlarini anglash, hissiy va ijtimoiy rivojlanish, qiyinchiliklarni yengish va ruhiy salomatlikni saqlashda ko'maklashadi. Ushbu yordam o'smirlarning kelajakda muvaffaqiyatli va baxtli hayot kechirishlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. O'smirlarning o'zlari ham, ota-onalar ham, ta'lim muassasalari ham psixologik yordamning ahamiyatini tushunib, zarur bo'lganda mutaxassisga murojaat qilishlari lozim.

### References:

1. Toshpo'latov , A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154>
2. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/download/34463/22021/35364>
3. Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li, Ummatova Zamira Atamuradovna. (2023). IJTIMOYIY TARMOQLARIDA "OMMAVIY MADANIYATGA" QARSHI KURASHISHNING DIDAKTIK VOSITALARI. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION, 2(4), 27–29.
4. Toshpo'latov , A., & Jo'raboyev, J. . (2023). JAMIYATIMIZDA KO'RISHDA NUQSONIGA EGA BOLALARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(4 Part 2), 133–136. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/13276>